ابني يرفض الاستيقاظ مبكرًا

www.familyacademy.com.sa
info@familyacademy.com.sa
familyacademy
familyacademy36

أكاديمية الأسـرة FAMILY ACADEMY
نبنـي قـدرات الأسـرة

كل صباح أعاني من المشكلة نفسها، ابني يرفض الاستيقاظ وأحاول تدليله وإفاقته بهدوء، ثم أنتقل للتهديدات ولا يستيقظ! حتى أضطر إلى حمله بالقوة وأخذه إلى الحمام في صراع مستمر ضد الوقت الذي يمر في تأخره عن المدرسة، **فلماذا بعض الأطفال لا تعاني منهم أمهاتهم في الاستيقاظ صباحًا؟**

أسئلة لتحديد سبب عدم الاستيقاظ:

قبل أن تبدئي بإلقاء اللوم على طفلك؛ هناك عدة أسئلة لعناده في الاستيقاظ مبكرًا لنرى الموضوع بزوايا متعددة.

- هل يتعرض ابنك لكوابيس مزعجة أثناء النوم تمنعه من النوم لعدد ساعات كافية؟
- هل يقوم ابنك بأنشطة مرهقة طوال اليوم؟
- هل يتابع التليفزيون كثيرًا قبل النوم؟
- هل هناك تغييرات في المنزل تسبب قلقًا للطفل، تجعله لا يريد الابتعاد عن المنزل؟
- هل يرفض طفلك الذهاب إلى المدرسة؟

هذه أسئلة يجب عليكِ الإجابة عليها بعناية شديدة؛ لاكتشاف السبب الحقيقي وراء عناد الطفل في عدم الاستيقاظ مبكرًا ومعالجة السبب بطريقة إيجابية.

عمقي من فهمك للأسباب:

يعتبر العند من السلوكيات التي يعبر بها الطفل عن رغباته واحتياجه، والعناد هو من المواقف التي يعارض فيها الطفل رغبة والديه، والتي يكون لها عدة أسباب مختلفة.

ويمكن أن نختصر الأسباب التي تؤدي إلى عناد الطفل في الاستيقاظ إلى:

- رغبة الطفل في البقاء مع أمه وعدم الابتعاد عنها، فمن الممكن أن يكون هذا بسبب قلق كبير للطفل ويحتاج إلى الشعور بالأمان ووجود أمه بجانبه.
- موقف سلبي من الجو المدرسي سواء من زملائه أو معلميه، كأن ضايقه أحد زملائه، فهذا الأمر يثير عدوانية الطفل، مما يؤدي إلى العناد، كصورة من صور الانتقام.
- اضطرابات في النوم يعاني منها ابنك، بسبب عدم انضباط مواعيد نومه، أو رؤيته لكوابيس وأحلام مفزعة خلال نومه، مما يؤدي لعدم كفايته من النوم وعدم قدرته على الاستيقاظ مبكرًا.
- أسباب جسدية تتعلق بنشاط الطفل اليومي وإرهاقه، بسبب نشاطه الزائد خلال اليوم أثناء لعبه أو الخروج معكِ لشراء احتياجات المنزل، فيجعله ذلك يشعر أنه يحتاج إلى النوم عدد ساعات أكبر.

حتى تحصلي على السبب الرئيسي لابد أن تعمقي من فهمك للأسباب فمثلًا:

- حاولي دراسة ومتابعة هذه الأسباب لتكتشفي أيهم يعاني منه طفلك.
- خذي في الاعتبار أن المدرسة يمكن أن تكون غير مناسبة لابنك؛ فلذلك يرفض الذهاب إليها والاستيقاظ.
- اجتنبي الابتزاز العاطفي؛ بأن تقولي له: «إذا استيقظت مبكرًا سوف أحبك، إذا لم تستيقظ وتذهب إلى المدرسة لن أحبك»، حتى لا تنشئي اضطرابات سلوكية عند الطفل نحن في غنى عنها.

كيف تعالجين صعوبة الاستيقاظ مبكرًا؟

هناك عدة أمور يمكن فعلها للتعامل مع عناد ابنك في الاستيقاظ مبكرًا:

- اجعلي ابنك يذهب للنوم مبكرًا، حتى يستطيع أن ينام عدد الساعات الكافية لجسمه.
- حفزي ابنك بكون استيقاظه مبكرًا سيمكنه من تناول الفطور صباحًا معكِ قبل الذهاب إلى المدرسة، وأن ذلك سيجعله يذهب للمدرسة قوياً ونشيطًا كل يوم.
- اتفقي مع ابنك على ممارسة نشاط يومي صباحًا لمدة عشر دقائق، فذلك سيزيد من حماسه على الاستيقاظ وعدم تفويت وقت النشاط.
- أبعدي عنه الأجهزة الإلكترونية قبل النوم بساعة، حتى يستطيع النوم في الميعاد ويستيقظ مبكرًا.
- أبعدي عنه تناول المأكولات التي تبعث الطاقة في جسمه قبل النوم بثلاث ساعات؛ حتى لا يسهر.



كل شيء يجيء بالعنف لا يترسخ في التربية السليمة للطفل، فلا داعي لغضبك واصنعي معه جواً مبهجًا للاستيقاظ مبكرًا.